



桃園市八德區八德國民小學 3月份午餐菜單(葷)

營養師：邱仕娟

週次	日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	附餐	全穀根莖(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(大卡)
四	3/1	二	糙米飯	芝麻烤雞排 白芝麻雞排烤肉醬(烤)	鴿蛋黃瓜 鴿蛋肉絲大黃瓜胡蘿蔔乾木耳絲蒜末(炒)	有機蔬菜	味噌海芽湯 柴魚片海帶芽乾豆包味噌		5.1	2.5	2	2			685
	3/2	三	竹筍包+什錦羹麵線+咕咾肉+香腸蒜炒高麗菜				豆漿 (第二節供應)		5	2.5	2	2			678
			竹筍包(蒸)	肉羹麵線木耳大白菜胡蘿蔔蒜末(煮)	肉丁青椒甜椒青蔥蒜末(煮)	有機蔬菜	鋁箔豆漿								
	3/3	四	糙米飯	京醬里肌 肉柳洋蔥小黃瓜(煮)	紅燒麵輪 麵輪白蘿蔔胡蘿蔔(煮)	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜肉絲	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798
五	3/4	五	海苔香鬆飯	冬瓜燒魚 冬瓜魚丁紅蘿蔔薑絲(煮)	番茄雞蛋燴豆腐 番茄雞蛋豆腐青蔥蒜末(燴)	有機蔬菜	麻油雞湯 雞腿丁高麗菜豆皮紅薯薯片	水果	5.1	2.5	2	2	1		745
	3/7	一	香Q白飯 (蔬食日)	海結滷油豆腐 海帶結油豆腐胡蘿蔔蒜末(煮)	玉米炒蛋 玉米粒三色丁雞蛋(炒)	產銷履歷	地瓜芋圓湯 地瓜芋圓地瓜圓	水果	5	2.5	2	2	1		738
	3/8	二	糙米飯	花生豬腳 熟花生豬腳丁肉丁蒜末(煮)	螞蟻上樹 絞肉紅蘿蔔冬粉高麗菜青蔥木耳蒜末辣豆瓣(炒)	有機蔬菜	什錦火鍋湯 竹輪大白菜胡蘿蔔炸豆皮大骨		5	2.5	2	2			678
	3/9	三	肉醬義大利麵+鹽酥雞+馬鈴薯濃湯+時令蔬菜				豆漿 (第二節供應)		5	2.5	2	2			678
六			螺旋麵絞肉洋蔥番茄玉米粒三色丁洋蔥蒜末(煮)	雞丁(炸)洋蔥馬鈴薯絞肉	時令蔬菜	鋁箔豆漿									
	3/10	四	糙米飯	蔥爆魷魚圈 魷魚圈麵腸洋蔥木耳蒜末(煮)	魚香茄子 茄子絞肉蒜末蔥(煮)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋大骨	優酪乳	4.5	2.5	2	2		1	763
	3/11	五	芝麻飯	桂筍燒肉 肉丁桂竹筍蒜末(煮)	客家小炒 豆干片肉絲芹菜乾魷魚蒜末(炒)	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯 冬瓜蛤蜊薑絲	水果	5	2.5	2	2	1		738
	3/14	一	香Q白飯 (蔬食日)	腰果干丁 腰果甜椒干丁(燒)	雙菇燴蛋 雪白菇鴻喜菇雞蛋紅蘿蔔青蔥(燴)	產銷履歷	桂圓銀耳湯 龍眼乾白木耳枸杞	水果	5	2.5	2	2	1		738
七	3/15	二	糙米飯	酸菜鴨 酸菜鴨丁薑絲(煮)	冬瓜燴肉 冬瓜肉絲香菇紅蘿蔔蒜末(煮)	有機蔬菜	貢丸蘿蔔湯 小貢丸白蘿蔔芹菜		5	2.5	2	2			678
	3/16	三	吻仔魚瘦肉粥+薑汁燒肉+時令蔬菜				豆漿 (第二節供應)		5	2.5	2	2			678
			白米吻仔魚絞肉雞蛋玉米粒三色丁蒜末(煮)	肉柳洋蔥薑末(燻)	時令蔬菜	鋁箔豆漿									
	3/17	四	糙米飯	紫蘇梅燒魚 鱈魚紫蘇梅薑絲青蔥蒜末(煮)	咖哩洋芋 馬鈴薯紅蘿蔔毛豆仁(煮)	有機蔬菜	芋頭米粉湯 芋頭米粉肉絲紅蘿蔔香菇蝦米蒜末青蔥	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798
八	3/18	五	胚芽飯	打拋豬 絞肉洋蔥番茄毛豆蒜末九層塔(煮)	肉絲海茸 豆皮肉絲海茸薑絲(炒)	有機蔬菜	黃瓜雞湯 大黃瓜雞丁	水果	5	2.5	2	2	1		738
	3/21	一	香Q白飯 (蔬食日)	糖醋豆包絲 豆包絲洋蔥木耳蒜末(煮)	木須炒蛋 洋蔥木耳雞蛋(炒)	產銷履歷	紅豆湯 紅豆	水果	5	2.5	2	2	1		738
	3/22	二	糙米飯	蔥爆雞丁 雞丁骨腿丁小黃瓜洋蔥青蔥蒜末(煮)	紅燒獅子頭 獅子頭大白菜青蔥香菜辣椒	有機蔬菜	刈薯排骨湯 刈薯排骨		5	2.5	2	2			678
	3/23	三	客家湯米苔苜+蜜汁肉+時令蔬菜				豆漿 (第二節供應)		5	2.5	2	2			678
九			米苔苜肉絲乾香菇絲乾蝦仁豆芽菜韭菜紅蘿蔔油麵酥(煮)	肉絲地瓜白芝麻(煮)	時令蔬菜	鋁箔豆漿									
	3/24	四	糙米飯	香酥魚片 油甘魚(炸)	油燴筍 福菜筍茸肉絲蒜末(炒)	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒雞蛋培根大骨	優酪乳	4.5	2.5	2	2		1	763
	3/25	五	小米飯	古早味肉燥 絞肉紅蔥頭冰糖蒜頭蒜(燻)	開陽雙花 白花椰絲花椰肉片蝦米(煮)	有機蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜排骨	水果	5	2.5	2	2	1		738
	3/28	一	香Q白飯 (蔬食日)	紅燒豆腐 豆腐胡蘿蔔杏鮑菇洋蔥木耳(煮)	馬鈴薯滑蛋 牛番茄馬鈴薯毛豆仁洋蔥蛋(燴)	產銷履歷	綠豆QQ湯 綠豆QQ	水果	5	2.5	2	2	1		738
十	3/29	二	糙米飯	芝麻味噌肉 白芝麻肉絲刈薯(煮)	金針菇絲瓜 金針菇絲瓜肉絲胡蘿蔔木耳蒜末(煮)	有機蔬菜	酸辣魚片 魚片洋蔥鴻喜菇番茄蒜末		5	2.5	2	2			678
	3/30	三	咖哩炒烏龍麵+滷雞排+味噌湯+時令蔬菜				豆漿 (第二節供應)		5	2.5	2	2			678
			烏龍麵肉片乾香菇絲乾蝦仁高麗菜魚板絲紅蘿蔔(煮)	雞排蒜末(燻)豆腐海芽柴魚片	時令蔬菜	鋁箔豆漿									
	3/31	四	糙米飯	東坡肉 五花肉肉丁紅蘿蔔蒜末(煮)	蒲瓜甜不辣 扁蒲蝦米胡蘿蔔甜不辣蒜末(炒)	有機蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔油豆腐牛蒡捲柴魚片	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798

吃魚好處多

魚肉具有營養豐富、口感好和易於消化吸收等優點。研究發現，魚肉中富含多種維生素(如維生素A、維生素D和B群維生素等)、酶類、礦物質(如鈣、磷、鉀、碘、鋅、硒等)、不飽和脂肪酸及優質蛋白等營養成分。魚的好處如下：

1. 促進身體發育
2. 讓頭腦靈活好聰明
3. 維護視力健康
4. 預防心血管疾病
5. 幫助傷口癒合

以上熱量依實際供應量為

營養小常識

【本校一律使用國產豬肉】

食材供應商：永得有限公司